

POR TU SALUD

NO DOBLES LA ESPALDA AL HACER LA CAMA, PROCURA APOYAR UNA DE TUS RODILLAS SOBRE ELLA.

¿QUIENES SOMOS?

FISIOTERAPIA

MÉTODO PILATES

YOGA

INSTALACIONES

CONTACTAR

NOTICIAS

Noticias

Pilates para embarazadas

Durante el embarazo, suceden cambios importantes en la postura de la futura mamá, lo cual puede ocasionar diferentes malestares y sobrecargas en diferentes partes del cuerpo. La práctica de Pilates, mejora la condición cardiovascular y muscular, favoreciendo la corrección postural, fortificando la musculatura profunda y mejorando la respiración, coordinación y concentración lo que proporcionará a la embarazada una mejor condición física general. El Método Pilates, con la asistencia personalizada de una fisioterapeuta, reúne todas las cualidades y requisitos para ser considerada segura y eficiente en el logro de los objetivos propuestos para un embarazo saludable y un parto sin complicaciones. Puedes asistir a estas clases los Miércoles de 10 a 11h

HORARIO DE ACTIVIDADES

Este es el horario de las actividades de Por tu Salud. Para más información ponte en contacto con nosotros

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
10:00 - 11:00		PILATES I	PILATES*	PILATES I	
11:00 - 12:00					

Casilda Iturrizar 19, 48920 Portugalete (Vizcaya) - Tel.: 946 412 204 / 622 333 767